

4月予定献立表

日	曜日	当番人数	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
6	月				始業式		
7	火				入学式		
8	水	4	祝い散らし	○	鯖のみそ焼き キャベツのおかか和え てまり麩のすまし汁	722 33.3 2.6	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
9	木	4	フィッシュバーガー	○	ハムサラダ 押麦のトマトスープ オレンジ	739 33.1 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
10	金	5	麻婆豆腐丼	○	パリパリサラダ きくらげと青梗菜のスープ デコポン	791 34.9 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
13	月	4	麦入りご飯	○	鯖のネギダレ焼き 大豆もやしのごま和え 豆腐団子汁	742 34.7 2.1	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
14	火	4	ごはん	○	生揚げと豚肉の味噌炒め ししゃものカレー揚げ ワンタン入りわかめの卵スープ	757 31.0 2.9	皿・・・揚物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ
15	水	4	きつねうどん	○	キャベツのソース炒め 寒天ポンチ	730 32.5 2.0	皿・・・めん・炒物 大碗・・・つゆ 小碗・・・デザート
16	木	4	手作り 小松菜ベーコンピザ	○	コールスロー クリームスープ バナナ	728 33.2 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
17	金	4	深川飯	○	つみれ焼き甘酢あん つきこんにゃくのきんぴら もやしのみそ汁	753 33.7 2.9	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
20	月	5	ごはん	○	マスのごまフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 デコポン	792 34.7 2.0	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
21	火	4	回鍋肉丼	○	中華サラダ 春雨スープ	761 33.7 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
22	水	5	たけのこごはん(生)	○	五目たまご焼き 豚肉と揚げじゃが芋の炒め煮 大根と白菜のごま豆乳みそ汁 清見オレンジ	738 30.5 2.7	皿・・・焼物・煮物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
23	木	4	ツナポテドッグ	○	にんじんとコーンのサラダ チキンとひよこ豆のスープ おかしな目玉焼き	776 28.3 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
24	金	4	そぼろ小松菜ごはん	○	イカの香味焼き 切干大根の和え物 新玉ねぎのみそ汁	720 34.6 2.4	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
25	土	5	麦入りご飯 おかかふりかけ	○	おからとひじきのコロッケ 昆布和え わかめのすまし汁 河内晩柑	810 29.8 2.8	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
28	火	5	野菜あんかけ焼きそば	○	海藻サラダ 中華風コーンスープ バナナ	725 29.8 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
29	水				昭和の日		
30	木	5	シーフードピラフ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコポン	759 31.5 2.8	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 753kcal P32.5g 塩2.7g

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

春の光とともに新学期が始まりました。新しいクラスのみなさんと準備を協力して、楽しく食事をしてください♪

